

TANJA'S MÄNTIGS TRAINING

Bist du auf der Suche nach einem Training in deiner Nähe?
Möchtest du mehr für deinen Körper/dein Wohlbefinden tun?
Bist du motiviert bis an deine persönlichen Grenzen zu gehen?
Bist du 18 Jahre oder älter und hast keine ernsthaften Verletzungen?

DANN KOMM VORBEI!

MONTAG

20:00 bis ca. 21:00

in der Turnhalle Steinerberg (im Sommer draussen)



Inhalt: Ganzkörpertraining, mehrheitlich durch eigenes Körpergewicht - mit Elementen aus Crossfit / Functional Fitness und einer grossen Portion Team Effort.

Unterschiedliche Niveaus machen das Coaching für mich interessant - also lass dich nicht verunsichern, wenn du noch nicht auf einem hohen Niveau bist. **Denn das Einzige was zählt ist die Motivation und der Wille!**

Falls du die obenstehenden Fragen alle mit JA beantwortest, dann melde dich bei mir! Das Training ist für **Frauen UND Männer**.

TANJA ELIINA JÖRGENSEN

+41 79 245 62 95

tanjaeliina@gmail.com



Unterstützt vom KTV Steinerberg.
Jahresbeitrag CHF 50.-